

اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت پھلوں کے فوائد

سردیوں کے پھل

فَانْتَبِنَا فِيهَا حَبَابًا ☆ وَعَبَابًا وَقُضِبًا ☆ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ☆ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ☆ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ☆ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلَآئِنَّا لَمَكُومٌ ☆
سورۃ عبس آیت ۳۲ تا ۴۷

پھر ہم نے اس میں اناج اگائے ☆ اور انگور اور سبزیاں ☆ اور زیتون اور کھجور ☆ اور گنے گنے باغات ☆ اور میوے اور چارہ ☆ سب کچھ تمہارے اور تمہارے موبیشیوں کی خاطر ☆

اردو انار **عربی** رمان **انگش** Punica

انار کا رس پینے سے پیاس، متلی، قے، ہیٹ درد، کمزوری، خون کی کمی، یرقان، پیشاب، تلچھٹ، بخار، مردانہ کمزوری، اور اس کا چھلکا استعمال کرنے سے جسم کے داغ اور چھائیاں، کثرت سیلان، ایام، احتلام، خونی بواسیر، ہیٹ کے کیڑے، کھانسی، دست وغیرہ تمام امراض میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

اردو امرود **عربی** جوافہ **انگش** Guava

امرود کھانے سے قبض، بد ہضمی، ہیٹ میں درد، آنت میں زخم بواسیر، کمزوری، پھوڑے پھنسیاں، کھانسی، ہذیان، مرگی ملیریا، وغیرہ میں میں افاقہ ہوتا ہے۔

اردو سنترہ **عربی** برتقال **انگش** Grape orange

سنترہ کا رس پینے سے جسمانی کمزوری، دل کی کمزوری، دماغی کمزوری، متلی، پیاس لگنا، بخار، یرقان، قبض ہونا، نگیس بننا، کھانسی زکام گردے کے امراض، اعصابی درد، ان تمام امراض میں بہت فائدہ ہوتا ہے اور حاملہ عورت کو حمل کے دوران حمل ہر روز ایک گلاس سنترہ کا رس پلانے سے پیدا ہونے والا بچہ خوبصورت ہوتا ہے۔

اردو مستی **عربی** برتقال **انگش** Orange

مستی کا رس جسمانی، دماغی طاقت پہنچا کر کمزوری دور کرتا ہے اس سے جسم میں پھرتی پیدا ہوتی ہے کھانا ہضم ہوتا ہے بھوک بڑھتی ہے پت مر جاتی ہے اور بخار ٹوٹ جاتا ہے پیاس بجھ جاتی ہے اور جسم سے پانی کی کمی دور ہو جاتی ہے۔ یہ مصفی خون ہے، اس سے جگر کو طاقت ملتی ہے مستی کے استعمال سے سرد کم ہوتا ہے کام کرنے میں دل نہ لگنے تھوڑا سا کام کرنے سے تھکاؤٹ ہونے اور رات کو نیند نہ آنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

اردو سیب **عربی** تفاح **انگش** Apple

سیب، خون کی کمی، جسمانی، دماغی کمزوری، مردانہ کمزوری، دل کی کمزوری جگر کے امراض قے، پیاس لگنا، دانتوں اور مسوڑھوں میں خرابی، بھوک نہ لگنا قبض ہونا، ہیٹ میں نگیس، ہیٹ میں کیڑے، دست، معدہ کی سوزش پتھری بننا، کثرت بول، بے خوابی، سے زکام وغیرہ میں بہت مفید ہے۔

اردو چکوتہ **عربی** انگش

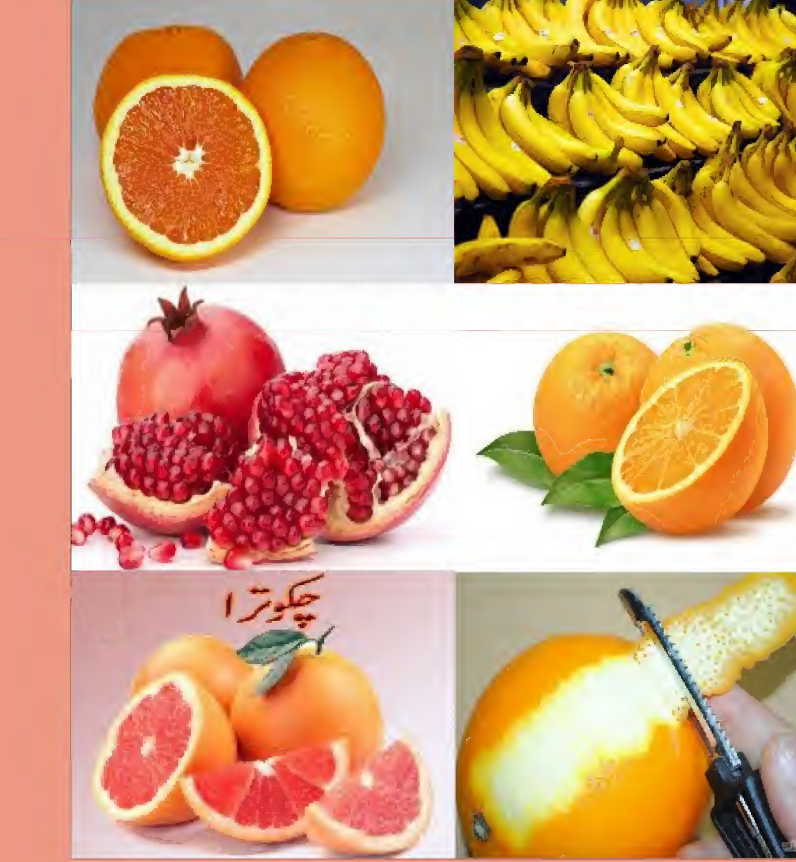
چکوتہ کھانے یا اس کا رس پینے سے دماغی اور دل کی کمزوری دور ہو جاتی ہے اور نیکی آنا بند ہو جاتی ہے تپ دق، کھانسی، دمہ، وہم میں چکوتہ بہت مفید ہے۔

اردو کیلا **عربی** موز **انگش** Banana

کیلا کھانے سے، دست جسمانی کمزوری، دبلا پن، خون کی کمی مردانہ کمزوری، اعصاب میں سوزش منہ کے چھالے، امراض چشم، وغیرہ میں بہت فائدہ ہوتا ہے اور افاقہ ملتا ہے۔

اردو پیپٹا **عربی** بابایا **انگش** Papaya

پیپٹا کھانے سے باضمدر دست ہو جاتا ہے اور بھوک کھل کر لگتی ہے یہ دست آور ہوتا ہے اور پاخانے کی گانٹھوں کو نکال دیتا ہے پیپٹا قوت بخش اور ٹھنڈا ہوتا ہے اور اس سے کف بڑھتا ہے اس سے ہیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں پیپٹا معدے کے زخموں، تلی اور جگر کے امراض اور ان کے بڑھنے کے عمل کو روکتا ہے اور اس کے بیج کے استعمال سے جیض کے ایام میں باقاعدگی آتی ہے اور عورتوں کے دودھ میں اضافہ ہوتا ہے۔



اردو ناریل **عربی** نارچیل **انگش** Coconut

ناریل ٹھنڈا، ٹھنڈا اور مردانہ طاقت کو بڑھانے والا ہے۔ جیض جاری کرنے والا پھل ہے کچا سبز ناریل کا پانی ٹھنڈا، پیاس بجھانے والا، جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرنے والا رنگت میں کھار لانے والا جلن دور کرنے والا پیشاب آور، چنگی میں مفید ہے اور بخار توڑنے والا ہے۔ اس کا پانی پینے سے نیند آتی ہے یہ بے خوابی میں مفید ہے اور پتھری کو باہر نکالتا ہے ناریل کے تیل سے بال بڑھتے ہیں اور گرنا بند ہو جاتے ہیں اور مقامی طور پر استعمال کرنے سے یہ زخموں کو بھرنے والا اور کوڑھ کے مرض میں مفید ہے۔

اردو کھجور **عربی** تمر **انگش** Date

کھجور کھانے سے دماغی کمزوری، بیہوشی شراب کا نشہ، کمریا ٹانگوں میں ریاہ کا درد دل کی کمزوری، مردانہ کمزوری کھانسی دمہ پیشاب میں دقت، بخار، وغیرہ میں افاقہ ہوتا ہے

گرمیوں کے پھل

اردو انناس **عربی** الاناس **انگش** Pineapple

انناس اور اس کا رس گرمی کی بے چینی، پیاس، بد ہضمی کمزوری پتھری، پیشاب میں تلچھٹ، سوجن، گلے میں خراش، ٹانسلیو یرقان قبض، ایام میں تکلیف وغیرہ میں مفید ہے

اردو آسم **عربی** مانجو **انگش** Mango

چندر ورتک پکا آم کھانے سے جسم کی کمزوری دور ہو جاتی ہے اور جسم موٹا ہو جاتا ہے اور مردانہ قوت میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے اور اعصابی نظام صحت مندر ہوتا ہے اور یہ ریاہ کو دور کرتا ہے پیشاب آور اور ہلکا دست آور ہے اور اس سے جسم کی رنگت نکھرتی ہے اور یہ دل کو طاقت بخشتا ہے

اردو آلو بخارا **عربی** اوراق **انگش** Pruns

آلو بخارا ذائقہ دار ہوتا ہے اس کی تاثیر ٹھنڈی ہوتی ہے یہ جسم میں ٹھنڈک پہنچاتا ہے یہ پیاس بجھاتا ہے قبض دور کرتا ہے، نگیس خارج کرتا ہے اس سے دماغ اور جگر کو طاقت ملتی ہے اور اس سے بخار ٹوٹ جاتا ہے۔

اردو انجیر **عربی** تین **انگش** Fig

انجیر مصفی خون ہے خون بڑھاتی ہے اس سے جسم کے رنگ روپ میں نکھار آتا ہے اور یہ پھوڑے پھنسیوں کی سوزش، تلی کا بڑھ جانا، قبض جگر کے امراض، بواسیر، کھانسی زکام، دمہ بخار، جسمانی کمزوری مردانہ کمزوری وغیرہ میں بہت مفید ہے۔

اردو جامن **عربی** تراطین **انگش** Syzygium

جامن کا پھل بھوک بڑھانے والا، کھانا ہضم کرنے والا، ریاہ کو ختم کرنے والا جگر کو متحرک کرنے والا، دست آنے اور بیچش ہونے میں مفید ہوتا ہے اس کے استعمال سے خون بہنا رک جاتا ہے بیچوں میں موجود جوبلیں جسم میں پہنچ کر کھانے کے ساتھ قبول کیے جانے والے اسٹاچ کو شوگر گلوکوز میں تبدیل نہیں ہونے دیتا جس سے خون میں شوگر معمول سے زیادہ نہیں ہونے پاتی۔

اردو خربوزہ **عربی** بطح **انگش** Muskmelon

خربوزہ قبض، جسمانی اور دماغی کمزوری، لو لگنا جگر کی سوزش، یرقان، پیشاب میں رکاوٹ وغیرہ میں اس کے بیج بخار میں بہت مفید ہے۔

اردو انگور **عربی** عنب **انگش** Grape

انگور کھانے اور اس کا رس پینے سے، بخار، پیاس لگنا، جلن، دماغی کمزوری، مرگی، دل کی دھڑکن اور گھبراہٹ ہونا، جگر کے امراض پیشاب، تلچھٹ، کھانسی زکام، سیلان خون، ایام میں بے قاعدگی، دودھ کی کمی، رحم کی کمزوری، منو یہ جڑو میوں کی کمزوری، آدھاسر کا درد بیچوں میں قبض اور دانت ٹٹکنے وقت، تپ دق، وغیرہ سے نجات ملتی ہے اور بہت فائدہ ہوتا ہے۔

اردو آڑو **عربی** خوخ **انگش** Peach

آڑو کی تاثیر کچھ گرم ہوتی ہے اس میں ریشہ ہونے کی وجہ سے یہ قبض کشا ہوتا ہے اس سے دماغ کو طاقت ملتی ہے یہ جنسی اشتعال پیدا کرتا ہے اس سے ہیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں



اردو تربوز **عربی** بطح **انگش** Melon

تربوز کھانے یا اس کا رس پینے سے پیاس دماغی کمزوری جسمانی کمزوری مردانہ کمزوری قبض بخار خشک کھانسی گردے کی سوجن پیشاب میں تکلیف وغیرہ میں بہت فائدہ ہوتا ہے اور اس کے بیج خج کے استعمال سے بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔

اردو ناشپاتی **عربی** کمری **انگش** Pear

ناشپاتی ٹھنڈی میٹھی اور لذیذ ہوتی ہے اس سے بد ہضمی، قے، پیاس اور پانی کی کمی ہوجانے میں ناشپاتی قوت بخش ریاہ کو ختم کرنے والی اور بخار کو توڑنے والی ہوتی ہے۔ لیکن نا عینا نیند میں اسے استعمال نہیں کیا جاتا ناشپاتی قبض کشا ہوتی ہے ہر روز ناشپاتی کھانے سے دماغی قبض دور ہو جاتی ہے۔ اس سے دل و دماغ جگر کو طاقت ملتی ہے۔ اور مردانہ طاقت بڑھتی ہے لیکو ریا کے مرض میں بھی بہت مفید ہے

اردو شہوت **عربی** توت **انگش** Nigra

پکا ہوا شہوت ٹھنڈا میٹھا اور گرمی کو ختم کرنے والا ہوتا ہے گرمیوں میں شہوت کا رس نکال کر اس کا شربت بنا کر پینے سے جسم میں ٹھنڈک رہتی ہے شہوت پیاس بجھانے والا بخار کو دور کرنے والا کف مٹانے والا مصفی خون اور قوت باضمدر کو بڑھانے والا اور ہیٹ کے کیڑوں کو مارنے والا ہوتا ہے کچے شہوت کھانے اور اس کا شربت بنا کر پینے سے دماغ کو طاقت ملتی ہے لہذا دماغی کمزوری میں یہ بہت مفید ہے

تیار کردہ: ادارہ احیاء علوم القرآن والسنتہ لال مسجد اسلام آباد

اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت پھلوں کے فوائد

سردیوں کے پھل

فَانْتَبِهْ فِيهَا حَبًّا ☆ وَعَبَا وَقَضْبًا ☆ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ☆ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ☆ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ☆ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلَا نِعَامًا لَّكُمْ ☆ سورة عبس آیت ۳۲ تا ۴۷

پھر ہم نے اس میں انانج اگائے ☆ اور انگور اور سبزیاں ☆ اور زیتون اور کھجور ☆ اور گنے گنے باغات ☆ اور میوے اور چارہ ☆ سب کچھ تمہارے اور تمہارے مومیشیوں کی خاطر ☆

اردو انار **عربی رمان** انگلش Punica

انار کا رس پینے سے پیاس، متلی تے پیٹ درد، کمزوری، خون کی کمی، یرقان، پیشاب، تلچھٹ، بخار، مردانہ کمزوری، اور اس کا چھلکا استعمال کرنے سے جسم کے داغ اور چھانیاں، کثرت سیلان، جھض، احتلام، خونی بواسیر، پیٹ کے کیڑے، کھانسی، دست وغیرہ تمام امراض میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔

اردو امرود **عربی جوانہ** انگلش Guava

امرو دکھانے سے قبض، بد ہضمی، پیٹ میں درد، آنت میں زخم بواسیر، کمزوری، پھوڑے پھنسیاں، کھانسی، ہذیان، مرگی، ملیریا، وغیرہ میں میں افادہ ہوتا ہے۔

اردو سنترہ **عربی برتقال** انگلش Grape orange

سنترہ کا رس پینے سے جسمانی کمزوری، دل کی کمزوری، دماغی کمزوری، متلی، پیاس لگنا، بخار، یرقان، قبض، ہونا، گیس، کھانسی، زکام گردے کے امراض، اعصابی درد، ان تمام امراض میں بہت فائدہ ہوتا ہے اور حاملہ عورت کو حمل کے دوران حمل ہر روز ایک گلاس سنترہ کا رس پلانے سے پیدا ہونے والا بچہ خوبصورت ہوتا ہے۔

اردو مستی **عربی برتقال** انگلش Orange

مستی کا رس جسمانی، دماغی طاقت پہنچا کر کمزوری دور کرتا ہے اس سے جسم میں بھرتی پیدا ہوتی ہے کھانا ہضم ہوتا ہے بھوک بڑھتی ہے پت مر جاتی ہے اور بخار ٹوٹ جاتا ہے پیاس بھگ جاتی ہے اور جسم سے پانی کی کمی دور ہو جاتی ہے۔ یہ مصفی خون ہے، اس سے جگر کو طاقت ملتی ہے مسمی کے استعمال سے سردی کم ہوتا ہے کام کرنے میں دل نہ لگنے، تھوڑا سا کام کرنے سے تھکاوٹ ہونے اور رات کو نیند نہ آنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

اردو سیب **عربی تفاح** انگلش Apple

سیب، خون کی کمی، جسمانی، دماغی کمزوری، مردانہ کمزوری، دل کی کمزوری جگر کے امراض تے، پیاس لگنا، دانتوں اور مسوڑھوں میں خرابی، بھوک نہ لگنا، قبض، ہونا، پیٹ میں گیس، پیٹ میں کیڑے، دست، معدہ کی سوزش پتھری بننا، کثرت بول، بے خوابی، مسے زکام وغیرہ میں بہت مفید ہے۔

اردو چکوتہ **عربی** انگلش

چکوتہ کھانے یا اس کا رس پینے سے دماغی اور دل کی کمزوری دور ہو جاتی ہے اور بچگی آنا بند ہو جاتی ہے تپ، دق، کھانسی، دمہ، وہم میں چکوتہ بہت مفید ہے۔

اردو کیلا **عربی موز** انگلش Banana

کیلا کھانے سے، دست جسمانی کمزوری، دبلا پن، خون کی کمی مردانہ کمزوری، اعصاب میں سوزش منہ کے چھالے، امراض چشم، وغیرہ میں بہت فائدہ ہوتا ہے اور افادہ ملتا ہے۔

اردو بیٹا **عربی بابایا** انگلش Papaya

بیٹا کھانے سے باضمرد دست ہو جاتا ہے اور بھوک کھل کر لگتی ہے یہ دست آور ہوتا ہے اور پاخانے کی گاتھوں کو نکال دیتا ہے بیٹا قوت بخش اور ٹھنڈا ہوتا ہے اور اس سے کف بڑھتا ہے اس سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں بیٹا معدے کے زخموں، تلی اور جگر کے امراض اور ان کے بڑھنے کے عمل کو روکتا ہے اور اس کے بیج کے استعمال سے جھض کے ایام میں یا قاعدگی آتی ہے اور عورتوں کے دودھ میں اضافہ ہوتا ہے۔



اردو ناریل **عربی ناریل** انگلش Coconut

ناریل بیٹھا، ٹھنڈا اور مردانہ طاقت کو بڑھانے والا ہے۔ جھض جاری کرنے والا پھل ہے کچا سبز ناریل کا پانی ٹھنڈا، پیاس بھجانے والا، جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرنے والا رنگت میں کھار لانا والا طعن دور کرنے والا پیشاب آور، بچگی میں مفید ہے اور بخار توڑنے والا ہے۔ اس کا پانی پینے سے نیند آتی ہے یہ بے خوابی میں مفید ہے اور پتھری کو باہر نکالتا ہے ناریل کے تیل سے بال بڑھتے ہیں اور گرنا بند ہو جاتے ہیں اور مقامی طور پر استعمال کرنے سے یہ زخموں کو بھرنے والا اور کوڑھ کے مرض میں مفید ہے۔

اردو کھجور **عربی تمر** انگلش Date

کھجور کھانے سے دماغی کمزوری، بیہوشی شراب کا نشہ، کمزیا ٹانگوں میں ریا ح کا درد دل کی کمزوری، مردانہ کمزوری کھانسی دمہ پیشاب میں دقت، بخار، وغیرہ میں افادہ ہوتا ہے

گرمیوں کے پھل

اردو انناس **عربی الاناناس** انگلش Pineapple

انناس اور اس کا رس گرمی کی بے چینی، پیاس، بد ہضمی کمزوری پتھری، پیشاب میں تلچھٹ، سوجن، گلے میں خراش، ٹانسلیو یرقان، قبض، ایام میں تکلیف وغیرہ میں مفید ہے

اردو آسم **عربی مانجو** انگلش Mango

چندر ورتک پکا آم کھانے سے جسم کی کمزوری دور ہو جاتی ہے اور جسم موٹا ہو جاتا ہے اور مردانہ قوت میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے اور اعصابی نظام صحت مندر ہوتا ہے اور یہ ریا ح کو دور کرتا ہے پیشاب آور اور ہلکا دست آور ہے اور اس سے جسم کی رنگت نکھرتی ہے اور یہ دل کو طاقت بخشتا ہے

اردو آلو بخارا **عربی ادراق** انگلش Pruns

آلو بخارا ذائقہ دار ہوتا ہے اس کی تاثیر ٹھنڈی ہوتی ہے یہ جسم میں ٹھنڈک پہنچاتا ہے یہ پیاس بجھاتا ہے قبض دور کرتا ہے، گیس خارج کرتا ہے اس سے دماغ اور جگر کو طاقت ملتی ہے اور اس سے بخار ٹوٹ جاتا ہے۔

اردو انجیر **عربی تین** انگلش Fig

انجیر مصفی خون ہے خون بڑھاتی ہے اس سے جسم کے رنگ روپ میں نکھارا آتا ہے اور یہ پھوڑے پھنسیوں کی سوزش، تلی کا بڑھ جانا، قبض جگر کے امراض، بواسیر، کھانسی زکام، دمہ، بخار، جسمانی کمزوری مردانہ کمزوری وغیرہ میں بہت مفید ہے۔

اردو جامن **عربی تر اعلیق** انگلش Syzygium

جامن کا پھل بھوک بڑھانے والا، کھانا ہضم کرنے والا، ریا ح کو ختم کرنے والا جگر کو متحرک کرنے والا، دست آنے اور تپش ہونے میں مفید ہوتا ہے اس کے استعمال سے خون بہنا رک جاتا ہے بچوں میں موجود جھولین جسم میں پہنچ کر کھانے کے ساتھ قبول کیے جانے والے اسٹاج کو شوگر گلوکوز میں تبدیل نہیں ہونے دیتا جس سے خون میں شوگر معمول سے زیادہ نہیں ہونے پاتی۔

اردو خربوزہ **عربی بطح** انگلش Musk melon

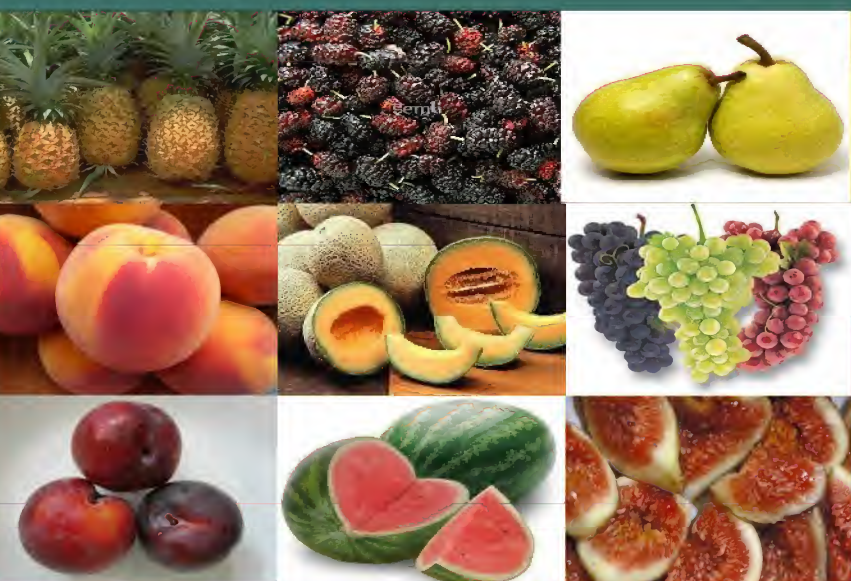
خربوزہ قبض، جسمانی اور دماغی کمزوری، لو لگنا جگر کی سوزش، یرقان، پیشاب میں رکاوٹ وغیرہ میں اس کے بیج بخار میں بہت مفید ہے۔

اردو انگور **عربی عنب** انگلش Grape

انگور کھانے اور اس کا رس پینے سے، بخار، پیاس لگنا، بطن، دماغی کمزوری، مرگی، دل کی دھڑکن اور گھبراہٹ ہونا، جگر کے امراض پیشاب، تلچھٹ، کھانسی زکام، سیلان خون، ایام میں بے قاعدگی، دودھ کی کمی، رحم کی کمزوری، منو یہ جڑو موم کی کمزوری، آدھاسر کا درد بچوں میں قبض اور دانت نکلنے وقت، تپ، دق، وغیرہ سے نجات ملتی ہے اور بہت فائدہ ہوتا ہے۔

اردو آڑو **عربی خو خ** انگلش Peach

آڑو کی تاثیر کچھ گرم ہوتی ہے اس میں ریشہ ہونے کی وجہ سے یہ قبض کشا ہوتا ہے اس سے دماغ کو طاقت ملتی ہے یہ جنسی اشتعال پیدا کرتا ہے اس سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں



اردو تربوز **عربی بطح الاحر** انگلش Melon

تربوز کھانے یا اس کا رس پینے سے پیاس دماغی کمزوری جسمانی کمزوری مردانہ کمزوری قبض بخار خشک کھانسی گردے کی سوجن پیشاب میں تکلیف وغیرہ میں بہت فائدہ ہوتا ہے اور اس کے بیج کے استعمال سے بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔

اردو ناشپاتی **عربی کمری** انگلش Pear

ناشپاتی ٹھنڈی میٹھی اور لذیذ ہوتی ہے اس سے بد ہضمی، قے، پیاس اور پانی کی کمی ہو جانے میں ناشپاتی قوت بخش ریا ح کو ختم کرنے والی اور بخار کو توڑنے والی ہوتی ہے۔ لیکن باقیفائدہ میں اسے استعمال نہیں کیا جاتا ناشپاتی قبض کشا ہوتی ہے ہر روز ناشپاتی کھانے سے دائمی قبض دور ہو جاتی ہے۔ اس سے دل و دماغ جگر کو طاقت ملتی ہے۔ اور مردانہ طاقت بڑھتی ہے لیکوریا کے مرض میں بھی بہت مفید ہے

اردو شہتوت **عربی توت** انگلش Nigra

پکا ہوا شہتوت ٹھنڈا میٹھا اور گرمی کو ختم کرنے والا ہوتا ہے گرمیوں میں شہتوت کا رس نکال کر اس کا شربت بنا کر پینے سے جسم میں ٹھنڈک رہتی ہے شہتوت پیاس بجھانے والا بخار کو دور کرنے والا کف مٹانے والا مصفی خون اور قوت باضمرد کو بڑھانے والا اور پیٹ کے کیڑوں کو مارنے والا ہوتا ہے کچے شہتوت کھانے اور اس کا شربت بنا کر پینے سے دماغ کو طاقت ملتی ہے لہذا دماغی کمزوری میں یہ بہت مفید ہے

تیار کردہ: ادارہ احیاء علوم القرآن والسنة لال مسجد اسلام آباد